

「中医调治答疑丛书」

鼻炎中医调治

尹国有◎主编

150
间



金盾出版社

责任编辑：郭春喜
封面设计：李晓俊



鼻炎

中医调治150问

Biyan
Zhongyi Tiaozhi 150 Wen



ISBN 978-7-5082-9497-1

定价：23.00元

ISBN 978-7-5082-9497-1



9 787508 294971 >

中医调治答疑丛书

鼻炎中医调治 150 问

主 编

尹国有

副主编

饶 洪 李 广 蒋时红

编著者

杨燕子 朱 磊 陈玲曾

徐心阔 孟 毅 李合国

韩振宏 蔡小平

金 盾 出 版 社

— 内 容 提 要 —



本书以问答的形式,简要介绍了鼻炎的基础知识,详细阐述了中医调治鼻炎的各种方法,认真细致地解答了广大鼻炎患者在寻求治疗调养鼻炎过程中可能遇到的各种问题。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为鼻炎患者家庭治疗和自我调养的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

鼻炎中医调治 150 问/尹国有主编. —北京:金盾出版社, 2014. 10

(中医调治答疑丛书)

ISBN 978-7-5082-9497-1

I. ①鼻… II. ①尹… III. ①鼻炎—中医治疗法—问题解答 IV. ①R276. 15-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 135730 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:191 千字

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



健康与疾病是全社会都非常关心的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。随着医学水平的提高，医学模式的改变，医学知识的普及，医患关系的观念已由被动就医向“指导合作型、共同参与型”的模式转变，自我调治疾病越来越受到人们的重视。

中医注重疾病的整体调治、非药物治疗和日常保健，采用中医方法治疗调养疾病以其显著的疗效和较少的不良反应深受广大患者的欢迎。鼻居于呼吸道的首端，直接与外界相通，既是人体新陈代谢的重要器官之一，又是预防病原微生物、灰尘及其他有害物质侵袭人体的重要防线，对保障身体健康有着重要意义。鼻炎是指鼻腔黏膜及黏膜下组织发生的炎症，常表现为充血、肿胀、渗出、增生、萎缩或坏死，可出现鼻塞、流不同性状的鼻涕，可伴有鼻痒、阵发性喷嚏、鼻腔干燥、涕中带血，还会有嗅觉下降、说话鼻音、咽部不适、咳嗽等症状。鼻炎是耳鼻咽喉科的一种常见病、多发病，几乎每个人一生中都有罹患鼻炎的经历。鼻炎虽不是什么大恙，但影响正常的呼吸功能，削弱保护功能，影响嗅觉功能，还能引发诸多并发症，给患者带来肉体和精神上的痛苦，严重影响着患者的工作、学习和生活。近年来，随着工业化、城市化的快速推进，大气污染有逐渐加重之势，雾霾天气明显增多，导致鼻炎患者也越来越多。在鼻炎的治疗中，自我调理占有十分重要的地位，患者的参与

显得尤为重要。为了普及医学知识,满足广大读者运用中医方法治疗调养鼻炎的需求,指导建立健康、文明、科学的生活方式,我们组织编写了《中医调治答疑丛书——鼻炎中医调治 150 问》一书。

本书以鼻炎的中医治疗调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了鼻炎的防治知识,认真细致地解答了广大鼻炎患者在寻求治疗调养鼻炎过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中从正确认识鼻炎开始,首先简要介绍了鼻的构成、鼻的生理功能、鼻炎的概念、发病原因、临床表现、中医对鼻炎的认识,以及鼻炎的诊断与预防等有关基础知识。详细阐述了中医辨证治疗、中成药治疗、单方验方治疗,以及针灸、熏洗、敷贴、按摩、饮食药膳、起居调摄、运动锻炼等中医治疗调养鼻炎的多种方法。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,治疗和调养方法叙述详尽,可作为鼻炎患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,由于疾病是复杂多样、千变万化的,加之鼻炎患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书中介绍的药物或方法治疗调养鼻炎时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



目 录

一、正确认识鼻炎

1. 鼻分为几部分 (1)
2. 鼻有哪些生理功能 (6)
3. 什么是鼻炎,如何分类 (8)
4. 哪些人容易患鼻炎 (9)
5. 环境和体质因素对鼻炎的发病有何影响 (10)
6. 急性鼻炎常见的病因有哪些 (12)
7. 急性鼻炎有哪些临床表现和并发症 (13)
8. 慢性鼻炎常见的病因有哪些 (14)
9. 慢性鼻炎有哪些临床表现和并发症 (15)
10. 慢性单纯性鼻炎有哪些临床表现 (16)
11. 慢性肥厚性鼻炎有哪些特点 (17)
12. 萎缩性鼻炎常见病因是什么 (18)
13. 萎缩性鼻炎有哪些临床表现 (19)
14. 干酪性鼻炎有哪些临床表现 (20)
15. 药物性鼻炎有哪些临床表现 (22)



16. 干燥性鼻炎有哪些临床表现 (23)
17. 过敏性鼻炎发病原因有哪些 (24)
18. 血管运动性鼻炎与过敏性鼻炎有何不同 (26)
19. 鼻窦炎与鼻炎有什么区别 (27)
20. 鼻窦炎引起的头痛有何特点 (29)
21. 鼻炎与鼻窦炎为何统称为鼻-鼻窦炎 (30)
22. 鼻炎与吸烟、饮酒有何关系 (31)
23. 鼻中隔偏曲对鼻炎的发生有何影响 (33)
24. 鼻炎会遗传和传染吗 (34)
25. 鼻炎会引起咽炎和耳部疾病吗 (35)
26. 鼻炎与鼻息肉有何关系,鼻炎伴发鼻息肉有
 哪些临床表现 (36)
27. 如何正确诊断急性鼻炎 (37)
28. 如何正确诊断慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性
 鼻炎 (39)
29. 如何正确诊断萎缩性鼻炎 (40)
30. 如何正确诊断过敏性鼻炎 (41)
31. 过敏性鼻炎与哮喘有何关系 (42)
32. 鼻窦炎反复发作有什么危害 (43)
33. 过敏性鼻炎应该做哪些检查 (44)
34. 如何正确擤鼻涕 (45)
35. 为什么说乱用滴鼻药危害大 (47)
36. 治疗鼻炎的主要方法是用“消炎药”吗 (48)





37. 鼻涕的类型有哪些	(49)
38. 鼻与脏腑经络有何关系	(50)
39. 鼻病常见的病因病机有哪些	(51)
40. 鼻病的辨证要点有哪些	(53)
41. 中医治疗鼻病常用的内治法则有哪些	(55)
42. 中医是怎样认识急性鼻炎病因病机的	(57)
43. 中医是怎样认识慢性鼻炎病因病机的	(58)
44. 中医是怎样认识萎缩性鼻炎病因病机的	(59)
45. 中医是怎样认识过敏性鼻炎病因病机的	(60)
46. 中医是怎样认识鼻窦炎病因病机的	(61)
47. 中医通常将鼻窦炎分为几种证型	(62)
48. 如何预防急性鼻炎	(63)
49. 怎样预防慢性鼻炎	(65)
50. 如何预防或减少过敏性鼻炎发作	(66)
51. 怎样预防鼻窦炎	(67)
52. 寒冷季节如何预防鼻炎和鼻窦炎发作	(69)

二、中医调治鼻炎

53. 中医调治鼻炎有哪些优势	(70)
54. 治疗鼻炎常用的单味中药有哪些	(71)
55. 治疗鼻炎常用的方剂有哪些	(86)
56. 如何正确煎煮中药汤剂	(97)
57. 怎样服用中药汤剂才恰当	(100)



58. 中医辨证治疗鼻炎的思维模式有哪些 (101)
59. 中医是怎样辨证治疗急性鼻炎的 (103)
60. 中医是怎样辨证治疗慢性鼻炎的 (104)
61. 中医是怎样辨证治疗萎缩性鼻炎的 (105)
62. 中医是怎样辨证治疗过敏性鼻炎的 (107)
63. 中医是怎样辨证治疗鼻窦炎的 (108)
64. 著名中医蔡福养是如何辨证治疗鼻炎的 (110)
65. 著名中医蔡福养治疗鼻病常用的外治法
有哪些 (113)
66. 著名中医耿鉴庭是如何治疗鼻病的 (114)
67. 著名中医谭敬书是怎样辨证治疗慢性鼻炎的 ... (121)
68. 著名中医谭敬书治疗鼻炎常用的经验方
有哪些 (124)
69. 中成药的处方来源有哪些,有何组方特点 (126)
70. 如何选择治疗鼻炎的中成药 (127)
71. 如何保管治疗鼻炎的中成药 (128)
72. 治疗鼻炎常用的口服中成药有哪些 (129)
73. 治疗鼻炎常用的外用中成药有哪些 (135)
74. 怎样根据辨证分型选用治疗急性鼻炎的
中成药 (137)
75. 怎样根据辨证分型选用治疗慢性鼻炎的
中成药 (138)
76. 怎样根据辨证分型选用治疗过敏性鼻炎的





中成药	(138)
77. 怎样根据辨证分型选用治疗鼻窦炎的中成药 ...	(138)
78. 何谓单方验方,如何选用单方验方治疗鼻炎	(139)
79. 治疗急性鼻炎常用的单方有哪些	(140)
80. 治疗慢性鼻炎常用的单方有哪些	(141)
81. 治疗过敏性鼻炎常用的单方有哪些	(143)
82. 治疗鼻窦炎常用的单方有哪些	(145)
83. 治疗急性鼻炎常用的验方有哪些	(146)
84. 治疗慢性鼻炎常用的验方有哪些	(149)
85. 治疗过敏性鼻炎常用的验方有哪些	(153)
86. 治疗鼻窦炎常用的验方有哪些	(157)
87. 何谓饮食调养,为什么鼻炎患者要重视	
饮食调养	(162)
88. 鼻炎患者的饮食调养原则有哪些	(163)
89. 鼻炎患者如何判断自己的体质	(164)
90. 鼻炎患者的饮食如何因人、因时、因地制宜	(165)
91. 鼻炎患者能否选用保健补品	(166)
92. 鼻炎患者进补的原则是什么	(168)
93. 鼻炎患者进补的禁忌有哪些	(168)
94. 药膳是如何分类的	(169)
95. 适宜于鼻炎患者服食的粥类食疗方有哪些	(170)
96. 适宜于鼻炎患者服食的菜肴类食疗方有哪些 ...	(178)
97. 适宜于鼻炎患者服食的汤羹类食疗方有哪些 ...	(186)



98. 如何根据辨证分型选用调养急性鼻炎的
 食疗方 (193)
99. 如何根据辨证分型选用调养慢性鼻炎的
 食疗方 (194)
100. 如何根据辨证分型选用调养过敏性鼻炎的
 食疗方 (195)
101. 如何根据辨证分型选用调养鼻窦炎的食疗方 ... (195)
102. 何谓药茶疗法,药茶能调治鼻炎吗 (196)
103. 药茶的种类和剂型有哪些 (197)
104. 应用药茶调治鼻炎应注意些什么 (198)
105. 适宜于急性鼻炎患者服用的药茶验方
 有哪些 (200)
106. 适宜于慢性鼻炎患者服用的药茶验方
 有哪些 (202)
107. 适宜于过敏性鼻炎患者服用的药茶验方
 有哪些 (204)
108. 适宜于鼻窦炎患者服用的药茶验方有哪些 (206)
109. 针灸能治疗鼻炎吗 (207)
110. 针灸治疗鼻炎有何作用 (208)
111. 应用针刺疗法治疗鼻炎应注意什么 (209)
112. 应用艾灸疗法治疗鼻炎应注意些什么 (210)
113. 治疗鼻炎常用的针刺处方有哪些 (211)
114. 治疗鼻炎常用的艾灸处方有哪些 (214)



115. 调治鼻炎常用的耳针耳压处方有哪些 (218)
116. 熏洗疗法能调治鼻炎吗 (220)
117. 应用熏洗疗法调治鼻炎应注意什么 (221)
118. 调治鼻炎常用的熏洗处方有哪些 (221)
119. 药物敷贴法能调治鼻炎吗 (224)
120. 应用药物敷贴法调治鼻炎应注意什么 (225)
121. 调治鼻炎常用的药物敷贴处方有哪些 (226)
122. 如何用塞鼻法治疗鼻炎 (230)
123. 如何用滴鼻法治疗鼻炎 (233)
124. 调治鼻炎常用的药枕有哪些 (235)
125. 应用药枕调治鼻炎应注意些什么 (237)
126. 如何用口罩疗法调治慢性鼻炎 (238)
127. 如何用按摩疗法调治急性鼻炎 (240)
128. 如何用按摩疗法调治慢性鼻炎 (241)
129. 如何用宣肺通气按摩法调治过敏性鼻炎 (242)
130. 如何用简易按摩疗法调治鼻炎 (243)
131. 如何用健脾益胃按摩法调养脾虚型慢性
鼻炎和过敏性鼻炎 (244)
132. 急性鼻炎患者应如何进行日常调护 (245)
133. 慢性鼻炎患者应如何进行日常调护 (246)
134. 过敏性鼻炎患者应如何进行日常调护 (247)
135. 鼻窦炎患者应如何进行日常调护 (248)
136. 运动疗法能调治慢性鼻炎、鼻窦炎吗 (249)



137. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者适合做哪些运动 (250)
138. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者在进行运动锻炼时
 应注意什么 (252)
139. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者如何练习简易呼吸操 ... (253)
140. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者如何练习保健呼吸操 ... (255)
141. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者如何散步 (257)
142. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者如何慢跑 (258)
143. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者怎样练习祛病健身
 早操 (260)
144. 耐寒锻炼对身体健康有何益处 (262)
145. 耐寒锻炼是预防急性鼻炎和慢性鼻炎、鼻
 窦炎急性发作的有效方法吗 (263)
146. 鼻炎患者进行耐寒锻炼的方法有哪些 (264)
147. 鼻炎患者进行耐寒锻炼需注意什么 (266)
148. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者如何注意心理保健 (267)
149. 鼻炎患者起居养生的要点有哪些 (269)
150. 慢性鼻炎、鼻窦炎患者怎样安全过冬 (270)

附录 人体常用穴位示意图



一、正确认识鼻炎

1. 鼻分为几部分

鼻是呼吸道的起始部,又是嗅觉器官,可分为外鼻、鼻腔和鼻旁窦三部分,为预防病原微生物、灰尘及其他有害物质侵袭人体的重要防线。

(1)外鼻:外鼻位于人体面部中央,近似三棱锥体形(图1)。其上端狭窄与额部相连的部分称鼻根,鼻根向下延续成鼻背,下端为鼻尖,尖的两侧扩大部分为鼻翼。鼻翼在

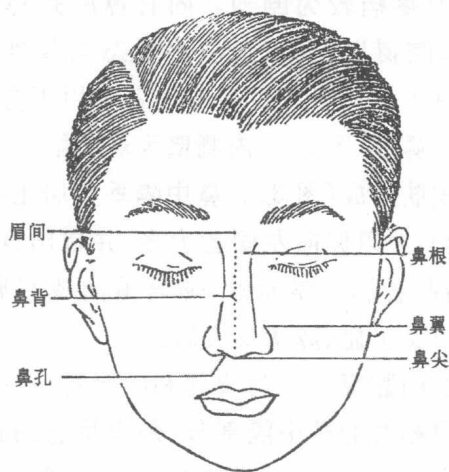


图1 外鼻



平静呼吸的情况下,无显著活动;呼吸困难的病人,鼻翼可出现明显的翕动,属临床病理体征。外鼻的下面有两个孔,称鼻孔,为气体出入的门户。外鼻上部由鼻骨作支架,较硬而固定,外伤时易发生骨折;下部由软骨构成,较软且具有一定的弹性和活动性。外鼻表面覆以皮肤,皮下组织较少。鼻翼和鼻尖皮肤较厚,且与皮下组织及软骨膜结合紧密,并有丰富的汗腺和大型皮脂腺,是痤疮和疖肿的好发部位。

(2)鼻腔:鼻腔为骨和软骨围成的不规则的腔洞,内面覆以皮肤和黏膜。它被鼻中隔分为左右腔,各腔向前以鼻孔通外界;向后以鼻后孔通咽的鼻部。每侧鼻腔均分为前、后两部分,前为鼻前庭,后为固有鼻腔。

鼻翼所包围的空间即为鼻前庭,内生有粗短的鼻毛,有过滤空气、防止灰尘侵入的作用,由于该处缺乏皮下组织,故发生疖肿时疼痛较为剧烈。固有鼻腔是鼻腔的主要部分,为骨性鼻腔覆以黏膜而成,其形态与骨性鼻腔大致相同。外侧壁有上、中、下三个鼻甲及各鼻甲下方分别形成的上、中、下三个鼻道(图2)。内侧壁为鼻中隔,由骨和软骨外覆以黏膜及皮肤构成(图3)。鼻中隔垂直居正中line者较少,往往偏向一侧,尤以偏向左侧者为多,并常出现肥厚或刺状突起,轻度偏曲者属正常状态,显著偏曲者则属病理情况,严重时可导致鼻出血、鼻塞及头痛。

固有鼻腔的黏膜可分为嗅部和呼吸部。嗅部位于上鼻甲和与上鼻甲相对的鼻中隔部分,黏膜呈苍白色或淡黄色,其内含有嗅细胞,能感受嗅觉刺激。其余部分均称呼吸部,此部黏膜呈红色或粉红色,有很丰富的血管、黏液腺及纤

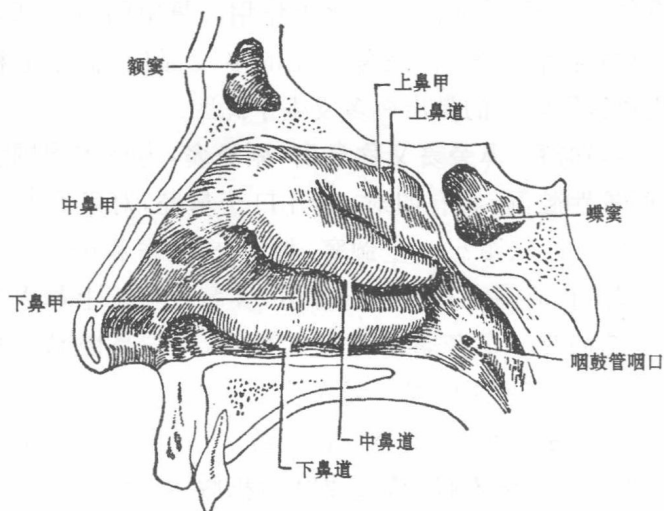


图 2 鼻腔外侧壁

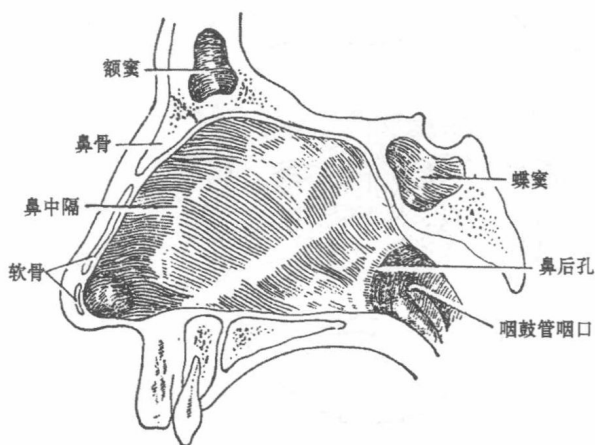


图 3 鼻腔内侧壁